हिन्दुस्तान

अनोखी

शनिवार, 05 सितंबर , 2020

नए दौर की महिलाओं के लिए जानकारी और मनोरंजन का गुलदस्ता

विशेषांक

व्यायाम से समझौता नहीं

हिन्दुस्तान के साथ नि:शुल्क

VISIT…

दुनिया हमारी

हमारी दुनिया में हम से जुड़ी क्या खबरें हैं? हमारे लिए उपयोगी कौन-सी खबर है? किसने अपनी उपलब्धि से हमारा सिर गर्व से ऊंचा उठा दिया? इन जानकारियों के लिए है, यह पन्ना। यहां आपको मिलेगी, हर जानकारी हमारी दुनिया की...

इतनी भी बुरी नहीं ब्रोकली

आपकी मां ने आपको भी ऐसी सब्जियां खिलाई होंगी, जो आपको पसंद नहीं होंगी। आपका जवाब अगर हां है तो अब यह समय आ गया है कि आप इसके लिए उन्हें धन्यवाद कहें। एक नए अध्ययन के अनुसार ब्रोकली और पत्ता गोभी जैसी सब्जियां हमारी सेहत और वो भी दिल की सेहत के लिए फायदेमंद होती हैं। ब्रिटिश जर्नल ऑफ न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक रिपोर्ट के मुताबिक जो महिलाएं ज्यादा मात्रा में ब्रोकली, स्प्राउट्स और पत्ता गोभी खाती हैं, उनका दिल कम मात्रा में ये सब्जियां खाने वालों की तुलना में ज्यादा सेहतंद होता है। 684 महिलाओं से इकट्ठा किए गए आंकड़ों के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया है।

जलन से मजबूत होती है दोस्ती

जलन की भावना दोस्ती के रिश्ते को मजबूत रखने में एक उपयोगी साधन साबित हो सकती है। एरिजोना स्टेट यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के द्वारा किए गए अध्ययन में यह बात सामने आई है। शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन में पाया कि सभी दोस्ती में जलन की भावना पैदा नहीं होती है। अगर बेस्ट फ्रेंड अपनी जिंदगी में आगे बढ़ जाता है तो जलन से ज्यादा दुख और गुस्से की भावना हावी होती है। पर, जब दोस्ती पर किसी दूसरे व्यक्ति से खतरा नजर आता है, तब जलन की भावना हावी हो जाती है।यह भावना दोस्ती की गांठ को और मजबूत बनाती है। शोध की रिपोर्ट पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी नाम की पत्रिका में प्रकाशित हुई है।

घरवालों की हमें है ज्यादा चिंता

कोरोना का कहर पूरी दुनिया में जारी है। इससे सिर्फ शारीरिक ही नहीं, मानसिक सेहत भी प्रभावित हो रही है। पर, अधिकांश भारतीय खुद इस इंफेक्शन का शिकार होने से ज्यादा अपने घरवालों के लिए डरे हुए हैं। शहरी इलाकों के 673 लोगों पर किए गए सर्वे में यह बात सामने आई है। शोध में शामिल 38 प्रतिशत लोगों ने माना कि उन्हें इस बात का डर लगा रहता है कि उनके घरवालों को कोरोना ना हो जाए, वहीं 22.9 का डर यह है कि कहीं वे बिना जाने किसी और को इंफेक्शन न दे दें। शोध में शामिल 33 प्रतिशत से ज्यादा लोगों में एंग्जाइटी के हल्के लक्षण भी पाए गए।

सुलझ गई मेटाबॉलिज्म तेज करने की गुत्थी

वजन कम करने के लिए हम सब तरह-तरह के जतन करते हैं। कभी कोई डाइट अपनाते हैं, तो कभी कुछ खास तरह का व्यायाम करते हैं। पर, यहां भी तो कोई सीधा-साधा रास्ता नहीं। डाइटिंग करने जाओ तो समझ ही नहीं आता कि इतने सारे डाइट्स में कौन-सा मुफीद रहेगा। पर, आम धारणा के विपरीत डाइट वजन घटाने या बढ़ाने में कोई भूमिका नहीं निभाती। डाइट का असर मेटाबॉलिज्म पर पड़ता है, जो वजन को प्रभावित करता है। यानी अगर आपकी डाइट मेटाबॉलिज्म को तेज करने वाली होगी तो आपका वजन भी कम होगा। यूनिवर्सिटी ऑफ अल्बामा के शोधकर्ताओं के द्वारा ब्रिंघम न्यूट्रिशन ओबेसिटी रिसर्च सेंटर में किए गए एक अध्ययन में पाया गया है कि आठ सप्ताह तक कम कार्बोहाइड्रेट वाली डाइट का सेवन करने से मेटाबॉलिज्म दुरुस्त होता है और वजन कम होता है। अध्ययन की रिपोर्ट न्यूट्रिशन एंड मेटाबॉलिज्म नाम की पत्रिका में प्रकाशित हुई है।

महामारी, वजन पर न पड़े भारी

पिछले कुछ माह से हम सब लगभग घर में ही हैं। और समय काटने के लिए जो किया, वो था बैठे-बैठे काम और ढेर सारा खानपान। नतीजा, मोटापा। धीरे-धीरे बढ़ रहे इस मोटापे से कैसे निपटें, बता रही हैं दिव्यानी त्रिपाठी

कोरोना की मार हमारे भार को भी बढ़ा रही है। जिसकी गवाही रोज हमारा आईना भी देने लगा है। कोई अपने बढ़ रहे पेट को देखकर परेशान है तो किसी के वजन का कांटा महीना दर महीना बढ़ता जा रहा। एक हालिया अध्ययन बताता है कि बीते कुछ महीनों में 75 फीसदी लोगों के वजन में चार किलो तक की वृद्धि दर्ज की गई है, जबकि 21 फीसदी लोगों का पांच से आठ किलो तक वजन बढ़ा है। चार फीसदी लोगों के वजन में दस किलो तक की वृद्धि हुई है।

तनाव व चिंता सरीखी मानसिक दुविधाओं के चलते मोटापे की यह समस्या जाने-अनजाने अपने पैर पसार रही है। समय रहते इस समस्या को भांपने और इससे निपटने के तरीके खोजने होंगे ताकि आपका बढ़ता वजन भविष्य में आपकी शारीरिक समस्याओं को और न बढ़ा दे। इसके लिए आपको खुद को बारीकी से खंगालना होगा, साथ ही निदान के प्रयासों के लिए भी कमर कसनी होगी। वो कहते हैं न, जब जागो तभी सवेरा। तो जागो और शुरू हो जाओ।

बैठे-बैठे बढ़ रहा है वजन

कोरोना आपके लिए ढेरों समस्याएं लेकर आया। उन्हीं मानसिक और शारीरिक समस्याओं की सौगात है, आपका बढ़ा हुआ वजन। इस दौरान हमारा कैलोरी इनटेक और आउटपुट का संतुलन बिगड़ गया है और नतीजा, वजन में वृद्धि। इस बाबत योग गुरु सुनील सिंह कहते हैं, 'हमारा शरीर भविष्य की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए अतिरिक्त कैलोरी को इकट्ठा करना शुरू कर देता है, जो फैट के तौर पर जमना शुरू हो जाता है। महिलाओं में यह चर्बी पेट, कूल्हे और जांघों पर इकट्ठा होती है। वर्क फ्रॉम होम के चलते हम लंबे समय तक बैठकर काम करते हैं, जिसके चलते रीढ़ की हड्डी पर दबाव आता है और रक्तसंचार ठीक से नहीं हो पाता। जहां-जहां दबाव पड़ता है, वहां से जुड़े अंग की कार्यक्षमता कमजोर होने लग जाती है। गुप्तांग, लिवर, किडनी आदि कमजोर होने लग जाते है। साथ ही इससे दिमाग की कार्यक्षमता भी कम होगी। सूर्य के प्रकाश से दूरी के कारण विटामिन-डी की भी शरीर में कमी हो रही है। यह कमी भी वजन बढ़ने का एक कारण है।'

इन समस्याओं से बचने के लिए सुनील कहते हैं कि छह गुना चार की योगा मैट से आपकी दोस्ती कारगर रहेगी। शुरुआत सूर्य नमस्कार से कीजिए। जिसमें 12 आसान होते हैं। यह आपकी फिजिकल ग्रंथि और मेंटल ग्रंथि दोनों को डिटॉक्स करेगा। इससे

फील गुड हार्मोन्स एंडोर्फिन, सेरोटॉनिन, ऑक्सीटोसिन आदि का स्त्राव होगा। ये आपके तनाव को कम करने में सहायक होंगे। इसके अतिरिक्त आप वजन कम करने के लिए उत्तादपादासन कर सकती हैं। जिसमें पीठ के बल लेट कर पैरों को तीस, साठ, और नब्बे के कोण पर लाकर रोकना होता है। यह पूरे पेट की चर्बी को कम करता है। इस योग मुद्रा को पांच से छह बार करें। पश्चिमोत्तासन 20 से 30 बार करें। इसके बाद बारी आती है, भुजंग आसन की। इस आसन को भी तीन से पांच बार करें। तनाव को कम करने में नाड़ीशोधन प्राणायाम कारगर रहेगा। यह कफ, पित्त और वात तीनों को संतुलित करने के साथ ही बाएं और दाएं मस्तिष्क को भी संतुलित करता है। जिसके चलते मानसिक समस्याएं जैसे क्रोध, नींद न आना आदि से निजात मिलेगी। भ्रमरी प्राणायाम रक्तसंचार ठीक रखने में सहायक रहेगा। इससे निकलने वाली भंवरे की गुंजन मानसिक समस्याओं से भी राहत देती है।

स्ट्रेस ईटिंग बढ़ा रही है वजन

तनाव में लोग सिर्फ दुबले ही नहीं होते बल्कि वजन बढ़ा भी लेते हैं। कोरोना काल में हुए भारतीय साइकाइट्री सोसाइटी के सर्वे के मुताबिक तीन-चौथाई भारतीय इस दौर में तनाव में हैं। ऐसी स्थिति में एक समस्या आम हो गई है, जिसे कहते हैं स्ट्रेस ईटिंग। वहीं एक दूसरा सर्वे बताता है कि करीब 27 प्रतिशत लोगों ने स्वीकारा है कि वो तनाव दूर करने के लिए खाते हैं। वहीं 34 प्रतिशत लोगों में पाया गया कि वो तनाव में ओवर ईटिंग करते हैं और साथ ही अनहेल्दी खाना खाते हैं। इसका नतीजा खराब सेहत, टाइप टू डायबिटीज और मोटापे के रूप में सामने आता है। इस बाबत सीएसजेएम यूनिवर्सिटी की ह्यूमन न्यूट्रीशन डिपार्टमेंट की असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. भारती दीक्षित कहती हैं कि कुछ लोग तनाव होने पर खाना छोड़ देते हैं। ऐसा तब होता है जब तनाव कम समय का हो, लेकिन यदि तनाव लंबा खिंचता है तो लोग ज्यादा खाते हैं। लंबे तनाव के चलते शरीर में मौजूद ऐड्रिनल ग्लैंड से कॉर्टिसोल हार्मोन का स्त्राव अधिक होने लगता है जो भूख को बढ़ा देता है। ऐसे में लोग खासतौर पर अधिक वसा वाला या मीठा खाना खाते हैं। अब सवाल उठता है कि भला इस ओवर ईटिंग से बचा कैसे जाए? इसके लिए आपको सुरक्षित तरीके से आगे बढ़ने की जरूरत है। आप खा ही रही हैं तो कुछ अच्छा और सेहतमंद खाएं। आप ओट्स खा सकती हैं, इसमें मौजूद सेरोटोनिन मस्तिष्क को शांत भी करता है। समूचे अनाज और अन्य कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट भी खा सकती हैं, ये रक्त में मौजूद शर्करा को भी संतुलित करता है। विटामिन-सी वाले फल तनाव को कम करने के काम आते हैं। पालक और फैटी फिश भी इस काम में आपकी मदद करेंगे। ब्लैक टी पीने से कॉर्टिसोल हार्मोन का रिसाव कम हो जाता है। पिस्ता, बादाम जैसे मेवे साथ में रखें ताकि तनाव के पलों में इन्हें खा सकें।

मीठे से करें तौबा

तनाव के चलते होने वाली स्ट्रेस ईटिंग में आपका हाथ खाने पर नहीं रुकता। डॉ. भारती की मानें तो ऐसी स्थिति में मीठा खाने की इच्छा सबसे ज्यादा होती है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के मुताबिक एक सामान्य महिला को एक दिन में सौ कैलोरी यानी पच्चीस ग्राम या छह टीस्पून शक्कर लेनी चाहिए। अगर आप इससे ज्यादा शक्कर को अपनी खुराक में शामिल करती हैं तो हृदय रोग, मधुमेह की आशंका बढ़ने के साथ ही साथ वजन में भी इजाफा होता है। अब बात आती है कि मिठास की ललक को रोका कैसे जाए? इसके लिए आप पानी पी सकती हैं। जानकारों की मानें तो शरीर में पानी की कमी होने पर मीठा खाने का मन ज्यादा करता है। कुछ लोगों में फल मीठा खाने की इच्छा को कम देता है। केला, संतरा, सेब ऐसे में अच्छे रहते हैं। आप शर्करा की जगह प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थ खाएं। इससे पेट काफी देर तक भरा रहता है और मीठा खाने की इच्छा कम होती है। पर्याप्त नींद और तनाव से दूरी भी आपको मीठे की प्रबल इच्छा से बचा सकती है। इसके साथ ही अपनी खुराक में खजूर, फल, फलियां, चिया सीड्स आदि को भी शामिल कीजिए।

घर पर बनाएं जिम

कोरोना के चलते लगभग छह माह से आप जिम से दूर हैं और लगभग उतना ही समय आपको वॉक पर गए भी हो गये होंगे। अभी बाहर जाने से भी हम सब बचने की कोशिश कर रहे हैं। स्थिति पूरी तरह से सामान्य कब होगी, यह भी कहा नहीं जा सकता। लिहाजा, जरूरी हो जाता है कि आप घर को ही अपनी व्यायामशाला बना लें। इस बाबत फिटनेस ट्रेनर अशीष मिश्रा कहते हैं कि व्यायाम की शुरुआत शरीर में लचक लाने की कोशिश के साथ करनी चाहिए। व्यायाम की शुरुआत सूर्य नमस्कार और प्राणायाम से कीजिए। शुरुआत में कम समय के लिए व्यायाम कीजिए और कुछ दिनों बाद धीरे-धीरे व्यायाम करने के वक्त को बढ़ा दीजिए। जंपिंग जैक यानी एक ही जगह कूदने के साठ सेकेंड के तीन सेट कीजिए। हाई नी रन कीजिए, साठ बार तीन सेट्स में। आप हाई नी करने में घर की सीढ़ियों का इस्तेमाल भी कर सकती हैं। इसे 100 बार तीन के सेट में कीजिए। स्क्वाट की शुरुआत कीजिए पंद्रह के तीन सेट से और बढ़ाते हुए 25 के 5 तक ले जाइए। ऐसे ही हल्के-फुल्के व्यायाम कीजिए, पर नियमित रूप से।

ये बातें भी हैं जरूरी

- दिन की शुरुआत एक अच्छे नाश्ते से कीजिए। इसमें प्रचुर मात्रा में प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थ शामिल करें। पर, भूलकर भी रात में प्रोटीन न लें।
- दोपहर के बाद से हल्का-फुल्का खाना ही खाएं।
- रात के खाने में कार्बोहाइड्रेट ना लेना आपके लिए बेहतर होगा। रात का भोजन हल्का रखें और जल्दी करें। सोने और खाने में तीन घंटे का अंतराल रखें।
- रात के भोजन के बाद गुनगुना पानी पिएं।

मास्क के साथ एक्सरसाइज? याद रखें ये बात

जब जिम भी खुल गए हैं और पार्क भी, तो एक्सरसाइज करने वाले तो वहां जाएंगे ही। ऐसे में संक्रमण से बचने के लिए मास्क को लेकर क्या सावधानियां बरतें, बता रही हैं प्रतिमा पांडेय

अच्छी सेहत के लिए हर दिन का वर्कआउट जरूरी है। पर दिक्कत तब होती है, जब कसरत के साथ मास्क भी लगाना हो। घर में हैं, तब तो कोई समस्या नहीं है। पर, घर से बाहर निकलते ही, फिर चाहे वो पार्क हो या जिम या कोई योग सेंटर, मास्क के बिना रह नहीं सकते और मास्क लगाया नहीं कि वर्कआउट के कारण तेज चलती सांसों के बीच घुटन महसूस होती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी जून 16, 2020 को एक दिशा-निर्देश में कहा था कि एक्सरसाइज करते हुए लोगों को फेस मास्क नहीं पहनना चाहिए, क्योंकि इससे सांस लेने में परेशानी हो सकती है।

यही वजह है कि मेडिकल एक्सपर्ट्स इन दिनों मास्क लगाकर वर्कआउट, टहलने या एक्सरसाइज करने के दौरान सिर घूमने, चक्कर आने या हांफने की स्थिति में अपना व्यायाम वहीं रोक देने की हिदायत देते हैं। ऐसे में सोशल डिस्टेंसिंग का ध्यान रखते हुए मास्क हटाकर सामान्य हो लें। जिन्हें पहले से ही सांस की समस्या है, उन्हें मास्क और व्यायाम के बारे में अलग से डॉक्टरी सलाह लेनी चाहिए। यदि एक्सरसाइज के बाद भी चक्कर आ रहा है, तो फिर संभवतः यह कुछ और समस्या हो सकती है।

इन बातों का रखें ध्यान

- सोशल डिस्टेंसिंग का ध्यान रखें और बिना मास्क के एक्सरसाइज शुरू करें। अगर मास्क लगाकर कर रही हैं, तो धीरे-धीरे शुरू करें और अपनी हालत पर ध्यान दें। अगर चक्कर आए, सांस फूले तो एक्सरसाइज वहीं रोक दें। एकदम से कठिन व्यायाम नहीं करें।
- चेहरे को अच्छी तरह ढकने वाले मास्क लें और उसकी स्वच्छता का ध्यान रखें।
- सामान्य सूती मास्क अच्छा रहेगा। सर्जिकल मास्क हवादार होता है, लेकिन पसीने से आसानी से गीला हो जाता है, ऐसे में इसकी संक्रमण रोकने की क्षमता कम हो जाती है और नाक से चिपककर सांस लेने में दिक्कत करता है।
- गमछे, स्कार्फ या दुपट्टे के बजाय मास्क पहनना ही है, तो कॉटन मास्क का उपयोग करें, जिसमें कम से कम कपड़े की तीन परतें हों।
- एक्सरसाइज हमेशा ऐसी हवादार जगह पर करें, जहां सोशल डिस्टेंसिंग निभाना संभव हो।
- अतिरिक्त मास्क जरूर रखें, ताकि गीला होने पर मास्क को बदल सकें।
- बात करते वक्त या सांस तेज होने पर नाक के नीचे मास्क खिसकाकर बात ना करें। जिम हो या पार्क, कहीं भी वातावरण में ड्रॉपलेट्स हो सकती हैं, जो आपके नाक के रास्ते खतरा बन सकती हैं।
- अगर आप चश्मे का उपयोग करती हैं और एक्सरसाइज के दौरान उस पर सांसों के कारण लेंस धुंधला जाता है, तो टिशू पेपर को चश्मे के नीचे फोल्ड करके फंसाया जा सकता है। इस तरह गर्म सांसें लेंस तक नहीं पहुंच पाएगी।

इन्हें हो सकता है नुकसान

कुछ खास शारीरिक समस्याओं वाले व्यक्तियों जैसे दिल की समस्या वाले, लो ब्लड प्रेशर या लो ग्लूकोज लेवल वाले या एस्थमा के लोगों के लिए भी मास्क लगाकर वर्कआउट करने में दिक्कत हो सकती है, क्योंकि एक्सरसाइज के दौरान ऐसे मरीजों को सांसों की घुटन या सिर घूमने, चक्कर आने वाले लक्षण आ सकते हैं। मास्क लगाए रखने से यह समझना मुश्किल होगा कि ये बीमारी के कारण हैं या मास्क के कारण। ऐसे में खतरा उनके लिए बढ़ ही जाएगा।

आजमाएं ये व्यायाम

नेशनल हार्ट इंस्टीट्यूट, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट और सांस फाउंडेशन के फाउंडर रेस्पिरेटरी एक्सपर्ट डॉ. पीपी बोस के अनुसार जब हम व्यायाम करते हैं, तो सांस और दिल की रफ्तार तेज होती है और मांसपेशियों पर दबाव बढ़ता है। इस दौरान शरीर को ज्यादा ऑक्सीजन चाहिए होती है। बढ़ती उम्र के साथ भी सांस लेने और छोड़ने में होने वाली ऑक्सीजन की खपत बढ़ती है। इन सबमें मास्क एक अवरोध बन सकता है। संक्रमण की सावधानी के लिहाज से स्थितियां अनुकूल हों, तो मास्क हटाकर ही व्यायाम करें। आइसोटॉनिक एक्सरसाइज सेहत के लिहाज से अच्छे हैं, जैसे कि योगासन, प्राणायाम, वॉकिंग, क्रॉसट्रेनर वगैरह। आधा घंटा भी इन व्यायाम को करना पर्याप्त है। वहीं, आइसोमीट्रिक यानी कि वेट ट्रेनिंग, रेजिस्टेंस वाले जिम गैजेट आधारित व्यायाम लंबी अवधि में नुकसान भी पहुंचा सकते हैं।

नामुमकिन कुछ भी नहीं

अगर इच्छाशक्ति हो तो कुछ भी संभव है। अपना कायाकल्प करने के साथ ही जिंदगी को नई दिशा देना भी। फिटनेस ट्रेनर और बॉडी बिल्डर किरण देंबला की कहानी कुछ ऐसी ही है। कैसे उन्होंने फिटनेस के बल पर अपनी जिंदगी बदली, बता रही हैं शाश्वती

अगर मैं कहूं कि एक समय में एक साधारण-सी हाउसवाइफ और मोटापे की शिकार 75 किलो की एक महिला आज इतनी फिट हैं कि वो हैदराबाद की सबसे लोकप्रिय फिटनेस ट्रेनर बन चुकी हैं, तो आपको विश्वास होगा? नहीं ना? पर, यह कोई कहानी नहीं, इच्छाशक्ति, जिद और अपनी जिंदगी की दिशा को बदल देने वाली बॉडी बिल्डर व जिम ट्रेनर 45 साल की किरण देंबला की सफलता का लेखाजोखा है। वे तमन्ना, अनुष्का शेट्टी, राजमौली और प्रकाश राज से लेकर तापसी पन्नू तक को ट्रेनिंग दे चुकी हैं।

एक दशक पहले अलग थी जिंदगी

अगर आपको लगता है कि सुपरफिट शरीर पाना हमेशा से किरण का सपना था, तो आप गलत हैं। डेढ़ दशक पहले तक मूल रूप से आगरा की रहने वाली किरण की जिंदगी घर-परिवार और बाल-बच्चों तक ही सीमित थी। वो बताती हैं, 'शादी के बाद मैं आगरा से मुंबई गई और वहां मेरी जिंदगी घर की चारदीवारियों तक अगले दस साल तक सीमित होकर रह गई। हर दिन मैं उठती थी, घर की साफ-सफाई करती थी और खाना बनाती थी। मेरे रुटीन में इसके अलावा कुछ और नहीं था। मुझे लगता था कि मैं कोई भी ऐसा काम नहीं कर रही हूं, जो मुझे वाकई पसंद है। तो मैंने घर पर ही बच्चों को म्यूजिक सिखाना शुरू कर दिया। पर, अब भी जिंदगी घर के भीतर ही सीमित थी तो बाहर निकलना भी बंद ही था। इस सबका असर सेहत पर नजर आने लगा। धीरे-धीरे वजन 25 किलो तक बढ़ गया।'

खराब सेहत से बदली जिंदगी की पटरी

किरण बताती हैं, 'बढ़ते वजन के साथ मुझे सेहत से जुड़ी कुछ और परेशानियां भी हो गईं और तब मैंने तय किया कि अब मुझे वजन कम करना ही है। शुरुआत तैराकी से की, पर उससे मुझे कुछ खास लाभ नहीं मिला। फिर मैंने योग क्लास ज्वॉइन किया और 2007 में यहीं से जिम की ओर मेरा रुझान बढ़ा। मैंने जिम ज्वॉइन किया और लंबे समय बाद अपनी जिंदगी में मैं फिर से खुश थी। हर सुबह पांच बजे मैं जिम जाती थी, ताकि समय पर वापस लौटकर बच्चों (बेटा और बेटी) को स्कूल के लिए तैयार कर सकूं। अगले सात महीने में मैं 24 किलो वजन कम करने में सफल हो गई। इसके बाद मैंने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा। इस सात माह के सफर ने मेरी जिंदगी की पूरी दिशा ही बदल दी। इसके बाद का सफर किसी सोची-समझी रणनीति का हिस्सा नहीं है। सब कुछ बस अपने-आप होता चला गया।'

किरण को जिम की यह दुनिया इतनी ज्यादा पसंद आ गई कि उन्होंने जिम ट्रेनर का एक कोर्स किया और 2008 में हैदराबाद में अपना जिम खोल लिया। किरण बताती हैं, ' कुछ ही वक्त में हमें अपने जिम के लिए ज्यादा बड़े जगह की जरूरत महसूस होने लगी और मेरे मन में सिक्स पैक्स का आइडिया कुलबुलाने लगा। जिम बड़ी जगह में शिफ्ट भी हुआ और आठ महीने में ही मेरे सिक्स पैक्स मसल्स भी तैयार थे।'

यूं शुरू हुआ बॉडी बिल्डिंग का सफर

किरण की फिटनेस को देखते हुए इंडियन बॉडी बिल्डिंग फेडरेशन ने बॉडी बिल्डिंग वर्ल्ड चैंपियनशिप में हिस्सा लेने का उन्हें मौका दिया। 37 की उम्र में किरण ने तो यह चुनौती स्वीकार कर ली। पर, यहां परेशानी फिटनेस बरकरार रखना नहीं बल्कि प्रतियोगिता में बिकनी पहनना था। पति का साथ भी यहां नहीं मिला। किरण बताती हैं, 'वक्त के साथ मैं जिद्दी होती गई। मैंने घरवालों को अपना निर्णय सुना दिया कि मैं इस चैंपियनशिप में जरूर हिस्सा लूंगी। कुछ अन्य पारिवारिक चुनौतियों के बावजूद किरण ने बुडापेस्ट में हुए सम्मेलन में हिस्सा लिया और इवेंट में छठें स्थान पर रहीं।'

जिंदगी खुद दिखाती है राह

किरण कहती हैं, 'मैंने अपनी जिंदगी में कभी किसी चीज की कोई योजना नहीं बनाई। मेरी जिंदगी में सब कुछ अपने-आप होता चला गया। अब मेरा बस एक ही लक्ष्य है- वह सब काम करना जो मुझे पसंद है। इससे क्या फर्क पड़ता है कि मैंने शुरुआत थोड़ी देर से की। आज 45 की उम्र में मैं फिटनेस ट्रेनर, माउंटेनियर, डीजे और फोटोग्राफर हूं। सबसे जरूरी बात यह है कि मैं खुश हूं और जिंदगी में सबसे जरूरी यही है।'

फिट रहने के फंडे

- फिट होने के लिए हिम्मत और धैर्य जरूरी है। आपको यह स्वीकारते हुए इस सफर की शुरुआत करनी होगी कि शरीर एक दिन में बदलता नहीं। और इसके लिए अनुशासन जरूरी है।
- फिट लाइफ पाने के लिए जिंदगी में संतुलन भी जरूरी है। यह संतुलन आपको परिवार की जिम्मेदारियों और अपने फिटनेस के बीच, डाइट और फिटनेस के बीच, कामकाज और फिटनेस के बीच में बनाकर रखना होगा। डाइट पर खास ध्यान देना होगा।
- फिटनेस के सफर में एक्सपर्ट की सलाह या फिर एक्सपर्ट के साथ ट्रेनिंग करना आपके लिए हमेशा फायदेमंद साबित होगा।

प्रोटीन का खजाना

अगर आप अपनी जिंदगी का रुख फिटनेस की ओर मोड़ना चाहती हैं तो यह जरूरी है कि डाइट में खूब सारा प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ शामिल किया जाए। प्रोटीन वाले ऐसे ही कुछ डिशेज की रेसिपी बता रही हैं, देविका दत्ता

चॉकलेट, मटर व ऑरेंज स्मूथी

कितने लोगों के लिए: 4

कुकिंग टाइम: 10 मिनट

सामग्री

- पका केला- 2
- फ्रोजेन मटर- 1 कप
- संतरा- 2
- सोया मिल्क- 2 कप
- कोको पाउडर- 2 चम्मच
- खजूर- 4

विधि

संतरे का जूस निकाल लें और खजूर के बीज निकाल लें। अब सभी सामग्री को ब्लेंडर में डालकर पेस्ट बना लें और सर्व करें। मटर की वजह से इस प्रक्रिया में अन्य स्मूथी की तुलना में थोड़ा ज्यादा वक्त लगेगा। प्रोटीन से भरा यह ड्रिंक एक बेहतरीन वर्कआउट ड्रिंक है। इसे बनाने में फ्रोजेन मटर का ही इस्तेमाल करें। अगर फ्रोजेन मटर नहीं है, तो सामान्य मटर को हल्का उबाल कर और फिर फ्रीजर में रखकर जमा दें।

सोया डोसा

कितने लोगों के लिए: 4

कुकिंग टाइम: 30 मिनट

सामग्री

- सोयाबीन का आटा- 1/4 कप
- साबुत उड़द दाल- 1/4 कप
- चावल का आटा- 3/4 कप
- पानी- 1 कप
- नमक- स्वादानुसार
- तेल- आवश्यकतानुसार

विधि

उड़द दाल को रात भर के लिए पानी में भिगोएं। सुबह पानी से दाल को निकालकर एक चौथाई कप पानी के साथ ग्राइंडर में डालकर बारीक पेस्ट बना लें। अब एक बड़े बर्तन में उड़द दाल का पेस्ट, चावल का आटा और सोयाबीन का आटा डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। आटों के मिश्रण में तीन चौथाई कप पानी डालकर डोसा जैसा गाढ़ा घोल तैयार कर लें। जरूरत लगे तो पानी की मात्रा बढ़ाएं। घोल में स्वादानुसार नमक मिलाएं। अब डोसा तवा को गर्म करें। उसमें एक बड़ी कटोरी जितना घोल डालें और हाथों को गोलाकार घुमाते हुए डोसा के घोल को फैलाएं। डोसा के किनारों में तेल डालें। जब डोसा ब्राउन रंग का हो जाए तो उसे पलट दें। दोनों ओर से डोसे को पकाएं और अपनी मनपसंद चटनी के साथ सर्व करें।

कुकरी टिप्स

मन्नू मैडम बता रही हैं

● वजन कम करने और मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए सिर्फ व्यायाम करने से बात नहीं बनेगी। इसके लिए आपको अपनी डाइट में प्रचुर मात्रा में प्रोटीन भी शामिल करना होगा। सभी लोगों को अपने बॉडी वेट के हिसाब से 1 ग्राम प्रति किलो के हिसाब से प्रोटीन का सेवन करना चाहिए।

● प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों का चुनाव करते वक्त मौसम का भी ध्यान रखें। मसलन गर्मी और उमस वाले इस मौसम में प्रोटीन के लिए अंडे का ज्यादा सेवन करने से फायदा कम और नुकसान ज्यादा होगा। अंडे का ज्यादा सेवन करने से पाचन तंत्र पर इसका असर नजर आने लगता है। ऐसे में प्रोटीन के ऐसे स्रोतों को डाइट का हिस्सा बनाएं, जो आसानी से पच सकें। मसलन अगर किसी को स्प्राउट्स खाने में परेशानी होती है, तो वे हल्की और आसानी से पचने वाली दाल जैसे कि मूंग या मसूर दाल को डाइट का हिस्सा बना सकती हैं। ये दाल शरीर को ठंडा भी करती हैं। इसके अलावा प्रोटीन के लिए अलावा दही और छाछ का सेवन भी किया जा सकता है।

● दूध प्रोटीन का प्रमुख स्रोत है। अगर आपको यह पचता नहीं है तो एक कप दूध में ही मुनक्का, खजूर या अंजीर मिलाकर पिएं। पर, जीरो फैट दूध ना लें, क्योंकि इससे शरीर को कोई फायदा नहीं होता। इसी तरह अगर पनीर हैवी लगता है तो लो फैट पनीर अपनी डाइट में शामिल किया जा सकता है।

भरवां मूंग दाल चीला

कितने लोगों के लिएः 4

कुकिंग टाइमः 30 मिनट

सामग्री

घोल के लिए

- धुली मूंग दाल- 1 कप
- साबुत उड़द दाल- 1/2 कप
- बारीक कटा अदरक- 1 टुकड़ा
- बारीक कटी मिर्च- 2
- नमक- स्वादानुसार
- जीरा- 1 चम्मच
- हल्दी पाउडर- 1/2 चम्मच
- बारीक कटी धनिया पत्ती- 4 चम्मच

भरावन के लिए सामग्री

- कद्दूकस किया पनीर- 1 कप
- बारीक कटा प्याज- 1/2 कप
- बारीक कटा टमाटर- 1/2 कप
- बारीक कटी मिर्च- 1
- चाट मसाला- 1 चम्मच
- नमक- स्वादानुसार
- बारीक कटी धनिया पत्ती- 4 चम्मच

विधि

मूंग दाल और उड़द दाल को रात भर के लिए पानी में भिगोएं और सुबह मिर्च, अदरक व थोड़े-से पानी के साथ पीस लें। घोल में अन्य सभी सामग्री डालकर मिला दें। भरावन की सामग्री को एक बर्तन में डालकर मिलाएं। नॉनस्टिक पैन गर्म करें और उसमें एक कटोरी घोल डालें। डोसा की तरह गोलाकार फैलाएं। चीला के किनारे में तेल डालें। जब चीले पर ब्राउन निशान नजर आने लगे तो उसे पलटें और दूसरी ओर से भी एक मिनट तक पकाएं। चीले को सर्विंग प्लेट पर रखें। बीच में एक बड़ा चम्मच पनीर वाला भरावन लंबाई में रखें और चीले को रोल करें। चीले को दो-तीन टुकड़ों में काटें। चाट मसाला छिड़कें और सर्व करें।

देखभाल का कोना

चमकता रहेगा लेदर का सोफा

● लेदर सोफा को साफ करने के लिए पानी और सिरके का मिश्रण काफी कारगर होता है। पानी और सिरके को बराबर मात्रा में मिलकर इस घोल से सोफा को साफ करें।

● सोफे को कभी भी ब्लो ड्रायर से न सुखाएं। इससे लेदर को नुकसान पहुंच सकता है।

● अगर आपके साफे पर परमानेंट मार्कर से दाग लग गया हो तो इस स्थिति में दाग पर एरोसोल का छिड़काव करें। साथ ही आप यूकेलिप्टस के तेल से भी दाग-धब्बों से निजात पा सकती हैं। इतना ही नहीं, आप एल्कोहल से भी दाग को छुड़ा सकती हैं।

● सोफे से ग्रीस का दाग हटाने के लिए उस पर थोड़ा सा बेकिंग सोडा छिड़क दें। कुछ घंटे बाद पोंछ लें। सोफे पर लगा निशान पूरी तरह से गायब हो जाएगा।

मिक्स्ड स्प्राउट्स सैंडविच

सामग्री

- ब्राउन ब्रेड- 8 स्लाइस
- मिक्स्ड दाल स्प्राउट्स- 1 कप
- बारीक कटा प्याज- 1
- बारीक कटा टमाटर- 1
- बारीक कटा लहसुन- 4 कलियां
- लाल मिर्च पाउडर- 1 चम्मच
- चाट मसाला पाउडर- 1 चम्मच
- हल्दी पाउडर- 1/2 चम्मच
- बारीक कटी धनिया पत्ती- 2 चम्मच
- नमक- स्वादानुसार
- तेल- 2 चम्मच

कितने लोगों के लिएः 4

कुकिंग टाइमः 40 मिनट

विधि

ब्रेड के किनारों को काट दें। स्प्राउट्स को एक कप पानी के साथ कुकर में डालें और एक सीटी लगाएं। कड़ाही में तेल गर्म करें और उसमें प्याज डालें। जब प्याज हल्का पक जाए तो उसमें टमाटर डालें और मुलायम होने तक पकाएं। बारीक कटा लहसुन डालें, दो से तीन मिनट तक पकाएं। उबले स्प्राउट्स को कड़ाही में डालकर मिलाएं। सभी मसाले और नमक डालें। धीमी आंच पर 10 मिनट तक पकाएं और धनिया पत्ती से गार्निश करें। मिश्रण को ठंडा होने दें। ब्रेड की स्लाइस पर दो चम्मच तैयार मिश्रण डालकर फैलाएं और ऊपर से दूसरा ब्रेड रखें। सैंडविच तैयार है।

मॉर्निंग वॉक

यहां भी है सावधानी जरूरी

फिट रहने के लिए हर दिन दस हजार कदम जरूर चलें। आपने यह बात हजारों बार पढ़ी और सुनी होंगी। पर, क्या जानती हैं कि इन दिनों फिट रहने की जद्दोजहद में टहलते हुए भी आपको सावधानी बरतनी जरूरी है, बता रही हैं सुमन बाजपेयी

लॉकडाउन जैसे-जैसे खत्म हो रहा है, वैसे-वैसे मिलने वाली छूटों में भी बढ़ोतरी हो रही है। इस छूट में पार्क आदि खुले स्थानों में सैर करने की भी अनुमित दी जा चुकी है। लोग अपने घरों से खुली हवा में सांस लेने और वापस अपने फिटनेस शेड्यूल को पटरी पर लाने के लिए निकलने लगे हैं। हालांकि फिट रहने के बहुत सारे तरीके हैं, जो घर बैठकर भी किए जा सकते हैं, पर चिकित्सकों का मानना है कि महिलाएं फिट रहने के लिए टहलना सबसे ज्यादा पसंद करती हैं। इस तरह उन्हें ताजा हवा में घूमने का मौका तो मिलता ही है, साथ ही सारे दिन घर में बंद रहने से भी आजादी मिलती है। फिट रहने या वजन घटाने के लिए सैर करना उन्हें सबसे आसान तरीका लगता है, जिसके लिए न तो कोई प्लानिंग करनी पड़ती है, न ही खर्च।

कोरोना के समय में जब हवा में भी वायरस होने की आशंका जताई जा रही है और पार्क में दूसरे लोगों के संपर्क से संक्रमित होने का डर भी कायम है, कुछ सावधानियां बरतकर आप आसानी से सुबह की सैर कर सकती हैं। शाम को भी महिलाएं सैर करना पसंद करती हैं, ताकि बंधी-बंधाई दिनचर्या से निकल वे कुछ सुकून के पल अपने लिए जी सकें। जिन्हें ब्लड प्रेशर, शुगर या कोई गंभीर बीमारी है, उन्हें ज्यादा ध्यान रखने की जरूरत है।

सैर करें, ध्यान से

- सैर करने से महिलाएं कई बीमारियों से अपना बचाव कर सकती हैं। ऑस्टियोपोरेसिस से बचने के लिए विटामिन-डी लेना आवश्यक है और सैर के दौरान धूप से उन्हें यह मिलता है। इसके अलावा खुली हवा में सांस लेने से श्वास संबंधी समस्याएं भी दूर होती है। लेकिन कोरोना काल में किसी तरह की लापरवाही न करना ही संक्रमण से बचने का एकमात्र उपाय है।
- आप किस जगह रहती हैं और वहां कोरोना के कितने मामले हैं या संक्रमण कितना फैला हुआ है, सैर पर जाने से पहले इस तथ्य पर अवश्य ध्यान दें।
- जहां हवा चल रही होती है, धूप निकल रही होती है, उस स्थान पर सैर करना सुरक्षित होता है। वहां बीमारी फैलने का डर कम होता है।
- घबराएं नहीं। इस बात को ध्यान में रखें कि टहलते हुए कोई सामने से निकल जाए या रास्ते में चलते हुए कोई साइकिल पर आपके बगल से निकल जाए तो इससे संक्रमण नहीं होगा।

12 फीट की दूरी बनाकर रखें

सैर करते हुए दूसरे व्यक्ति से कम से कम 12 फीट की दूरी बनाकर रखें। हालांकि 6 फीट की दूरी बनाकर रखने की सलाह दी जाती है, पर जब लोग चल रहे होते हैं, जॉगिंग या साइकलिंग कर रहे होते हैं तो बूंदे (ड्राप्लेट्स) काफी दूर तक जा सकती हैं। अगर कोई व्यक्ति 4 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से चल रहा हो तो उसकी बूंदे 5 मीटर यानी 16 फीट तक फैल सकती हैं। बेहतर होगा वॉक के लिए अधिक भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।

नजर सामने रखें

सैर करते समय ईयरफोन लगाकर गाने सुनना या फोन पर बात करने जैसी गलती इस समय न करें। नजरें सामने रखें ताकि आप किसी से टकरा न जाएं। देखते रहें कि कौन आपकी बगल से निकला है या सामने से आ रहा है। अगर पार्क में बहुत ज्यादा भीड़ है तो किसी खाली सड़क पर सैर करने चली जाएं या पार्क में ही अपनी दिशा को बदल लें और चौड़े रास्तों पर चलें।

मास्क न पहनें

सैर करते समय मास्क न पहनें, न ही चेहरे को किसी कपड़े से ढकें। वॉक, जॉगिंग या दौड़ते समय या किसी भी तरह की कार्डियोवस्कुलर एक्सरसाइज करते समय शरीर को ऑक्सीजन की आवश्यकता अधिक होती है। मास्क लगाने या चेहरा ढकने से सांस लेने में दिक्कत आती है। चूंकि मास्क से मुंह ढक जाता है, इसलिए मुंह और नाक से सांस लेने में कठिनाई होने से हवा का प्रवाह बाधित हो जाता है। अगर सैर करते समय लोग पास आते दिखें तो उनसे दूरी बनाते हुए वॉक करने के बजाय एक स्थान पर खड़े हो जाएं और मास्क पहन लें ताकि श्वास से निकली बूंदों व संक्रमण से खुद का बचाव कर सकें।

कुछ भी छूने से बचें

जब आप सैर करने के लिए निकलती हैं तो सबसे जरूरी है, यह याद रखना कि आपने किसी चीज को छूना नहीं है। चाहे वह पार्क का गेट हो, पौधे, पेड़, बेंच या झूले। बेंच व झूलों पर बैठे नहीं। ओपन जिम का प्रयोग बिल्कुल न करें। अगर गलती से किसी चीज को छू लेती हैं तो सेनिटाइजर का इस्तेमाल करें और घर आकर साबुन और पानी से हाथ धो लें। जरूरी है कि जब सैर करने जाएं तो साथ में सेनिटाइजर अवश्य लेकर जाएं।

सैर करें, दौड़े नहीं

आप तेज कदमों से सैर कर सकती हैं, पर चाहे दौड़ने की कितनी ही आदत क्यों न हो, इस समय दौड़ न लगाएं। दौड़ना तभी संभव हो सकता है जब आप दूसरों से एक निश्चित दूरी बनाकर रखने में सक्षम हों। तेज दौड़ने से सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करना भी संभव नहीं हो पाएगा।

(हार्ट केयर फाउंडेशन के प्रेसीडेंट डॉ. के.के. अग्रवाल से बातचीत पर आधारित)

कितनी फिट हैं आप?

हम सब मन-ही-मन में खुद को किसी एथलीट से कम फिट नहीं मानते। पर, जब थोड़ी-सी मेहनत करने की बारी आती है तो हांफने लगते हैं। इस क्विज में हिस्सा लीजिए और मापिए कैसा है आपकी फिटनेस का पैमाना

1. क्या आप बिना रुके एक छह मंजिल वाली बिल्डिंग सीढ़ियों से चढ़ सकती हैं?
क. हां, बिना थके हुए
ख. चढ़ तो जाऊंगी, पर हांफ कर बुरा हाल हो जाएगा
ग. हां, रुक-रुककर किसी तरह

2. कोई भी आउटडोर एक्सरसाइज जैसे ट्रेकिंग करने या फिर कुछ भारी उठाने से आपकी मांसपेशियों में सूजन हो जाती है?
क. हां, कम-से-कम एक-दो दिनों के लिए
ख. मुझे थोड़ा-बहुत दर्द महसूस होता है
ग. इस तरह की किसी एक्टिविटी के बाद कम-से-कम एक सप्ताह तक मेरी मांसपेशियां किसी काम की नहीं रहतीं

3. क्या आप बिना रुके दो किलोमीटर या उससे ज्यादा जॉगिंग कर सकती हैं?
क. बिल्कुल, बिना किसी परेशानी के
ख. मैं कोशिश कर सकती हूं, पर पक्के तौर पर नहीं बता सकती
ग. संभव ही नहीं है

4. क्या आप अपने पैर की उंगलियों को घुटना मोड़े बिना हाथों से छू सकती हैं?
क. बहुत आराम से
ख. कोशिश कर सकती हूं
ग. पहले मैं ऐसा कर पाती थी, पर अब नहीं

5. आप कितने अंतराल पर डॉक्टर के पास जाती हैं?
क. साल में एक बार रेगुलर चेकअप के लिए
ख. जब मैं बीमार होती हूं
ग. अकसर, किसी-न-किसी परेशानी के कारण

6. क्या आप 100 मीटर की दूरी 15 सेकेंड में दौड़ सकती हैं?
क. हां
ख. शायद, मुझे कुछ सेकेंड ज्यादा लग जाएं
ग. बिल्कुल नहीं

7. आप एक बार में कितना पुशअप कर पाएंगी?
क. 25 से ज्यादा
ख. 30 से ज्यादा
ग. 15 से ज्यादा

8. क्या शहर में होने वाले मैराथन में भाग लेने के लिए आप तैयार हैं?
क. थोड़ी और ट्रेनिंग के बाद मैं भाग लेने के लिए तैयार हूं
ख. मुझे कुछ सप्ताह और ट्रेनिंग की जरूरत है
ग.मुझसे नहीं हो पाएगा

9. आप कितनी देर तक कार्डियो एक्सरसाइज कर सकती हैं?
क. 20 मिनट से ज्यादा
ख. पांच से 20 मिनट के बीच
ग. पांच मिनट से भी कम

10. फिलहाल आप हर दिन कितनी देर व्यायाम करती हैं?
क. सप्ताह में तीन बार से ज्यादा
ख. सप्ताह में एक से दो बार
ग. एक्सरसाइज करने के लिए जिंदगी में टाइम ही कहां हैं?

अंक: क के लिए 2, ख के लिए 5 और ग के लिए 10

परिणाम

35 से 55 के बीच- अगर आपका कुल अंक 38 से 55 के बीच आया है तो इसका मतलब है कि आप न सिर्फ सेहतमंद हैं बल्कि बहुत ज्यादा फिट भी हैं। अपनी ऐसी ही लाइफस्टाइल को बरकरार रखें।

55 से 80 के बीच- अगर आपका अंक 56 से 100 के बीच है तो इसका मतलब है कि धीरे-धीरे ही सही आपका वजन औसत से ज्यादा हो रहा है। आपको व्यायाम का महत्व तो मालूम है, पर चाहते हुए भी आप नियमित रूप से व्यायाम नहीं कर पाती हैं। अपनी इस आदत को बदलिए वरना जल्द ही आपका वजन आपके नियंत्रण में नहीं रह पाएगा।

80 से अधिक - यह तय है फिटनेस से आपका कोई नाता नहीं है। ना तो आप अपने खानपान पर नियंत्रण रखती हैं और न ही व्यायाम करती हैं। जल्द ही अपने रवैये को आपने अगर नहीं बदला तो स्थिति आपके नियंत्रण से बाहर चली जाएगी और आपका वजन बहुत ज्यादा बढ़ जाएगा।

योगासन कई रोगों का हल खुद में समाए हुए है। तभी तो पिछले कुछ माह में योग की ओर लोगों का रुझान तेजी से बढ़ा है। योग की मदद से कैसे बढ़ाएं अपनी फिटनेस, बता रही हैं चयनिका निगम

आपने की योगासन से दोस्ती?

कोरोना काल को अगले कई सालों तक अनोखे अनुभवों के लिए जाना जाएगा। कोई सुबह की सैर पर नहीं जा पा रहा तो कोई जिम के दर्शन को ही तरस गया है। आपके आस-पास भी ऐसे लोग जरूर होंगे जिन्होंने पिछले 5 महीनों में काफी वजन बढ़ा लिया है या अनफिट की श्रेणी में आ गए होंगे। मगर यहीं कुछ ऐसे लोग भी जरूर आपकी पहचान में होंगे, जो आपको फिट रहने की प्रेरणा दे रहे होंगे। जरूर खानपान के जरूरी नियमों के साथ योग इनकी जिंदगी का हिस्सा होगा। जी हां, योग एक ऐसा नाम बना गया है, जिसने घर तक जिंदगी सीमित हो जाने के बाद भी लोगों की फिट रहने में काफी मदद की है। अगर आपने अभी तक योग से दोस्ती नहीं की है तो अब कर लीजिए।

दमकेगी आंखों की रोशनी

लॉकडाउन मतलब पिछले पांच महीनों से 'वर्क फ्रॉम होम' मतलब आंखों के सामने अकसर ही लैपटॉप होता है। अगर लैपटॉप नहीं भी होता है तो मोबाइल पर वेबसीरिज चल रही होती है और अगर ये भी नहीं तो टीवी देखना तो बनता ही है। अब इन सबमें भले ही आपका टाइम आसानी से कट जाता हो, लेकिन आंखों की सेहत घटती जा रही है। आंखों की सेहत दुरुस्त रखने के लिए कुछ खास योग आसन करें।

सबसे पहले पद्मासन या सुखासन में बैठ जाइए। अब नाक की टिप या कहें अग्र भाग को देखते रहें। आपको टकटकी लगाकर ऐसा 1 से 3 मिनट तक करना है। आंसू आने पर आंखें बंद कर लें और फिर से यही क्रिया शुरू कर दें। इसे नासिका गृह दृष्टि मुद्रा कहते हैं। दूसरे आसन को शांभवी मुद्रा कहते हैं। इसमें आपको आंखें ऊपर की ओर करके 1 से 3 मिनट तक बिंदी वाली जगह पर देखना है। कंप्यूटर पर बहुत काम करती हैं तो हर 40 मिनट में कम-से-कम 60 बार पलकें जरूर झपकाएं। लेफ्ट, राइट, ऊपर, नीचे हर दिशा में देखें भी। आंखों का ऑपरेशन हुआ है या काला मोतियाबिंद है तो ये आसन न करें।

गर्दन की देखभाल

घर में रहते हुए अकसर घर के या ऑफिस के काम करते हुए अकसर गर्दन में दिक्कत होने लगती है। इसके लिए आपको ग्रीवा शक्ति विकासक क्रियाएं करनी होंगी। इसके लिए पद्मासन या सुखासन में बैठ जाएं। अब सांस लेते हुए बाएं जाएं और दाएं भी, पर वापस आते समय सांस छोड़ दें। ऊपर की ओर भी गर्दन ले जानी है,लेकिन उसमें गर्दन नीचे की ओर नहीं करनी है बल्कि सामान्य अवस्था में ही लानी है। ऐसा पांच से 10 बार करना है। हाथों की उंगलियों को आपस में फंसा कर हाथ ऊपर की ओर ले जाएं और हथेलियां आसमान की ओर कर लें। अब ऊपर की ओर देखें। ऐसा 30 सेकंड तक करें। इसके अलावा चाबी वाली गुड़िया की तरह गर्दन को 10-10 बार आगे-पीछे करें।

कब्ज है बड़ी परेशानी

पिछले कुछ महीनों में लोगों ने खानपान को लेकर खूब प्रयोग किए हैं। यही वजह है कि लोगों को पाचन से जुड़ी कई दिक्कत हो गईं हैं। कब्ज से मुक्ति पाने के लिए वज्रासन करें। यह एक अकेला ऐसा आसन है जो खाने के बाद किया जाता है। इसमें पैर पीछे करके अंगूठों पर बैठ जाएं।अंगूठे आपस में मिला लें। अब गर्दन और कमर सीधी करें। अब आंखें बंद करके कुछ देर बैठें।

(योग गुरु सुनील सिंह से बातचीत पर आधारित)

मानसिक सेहत की बारी

आंकड़े बताते हैं कि कोरोना की वजह से हुए लॉकडाउन में कई लोगों को मानसिक बीमारियों का सामना करना पड़ा। सामान्य जिंदगी में न लौट पाना, अपनों से ना मिल पाना और नौकरी से जुड़ी चिंताएं इसकी वजहें मानी जा सकती हैं। पर, योग की मदद से मानसिक झंझावतों से भी छुटकारा पाया जा सकता है। कैसे, आइए जानें:

- भ्रामरी प्राणायाम करें, इसके लिए पद्मासन और सुखासन में बैठना होता है। इस प्राणायाम से मानसिक अवसाद, तनाव, अनिंद्रा जैसे रोग दूर होते हैं। हृदय और उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए यह रामबाण है। इसे करने के लिए पद्मासन में बैठ जाएं। अब हाथों के अंगूठों से कानों को बंद करें।
- पहली उंगली को माथे पर रखें, दूसरी को आंखों पर और तीसरी को नाक के पास रखें। आखिरी में छोटी उंगली होंठों के ऊपर होनी चाहिए। अब नाक से सांस लें और छोड़ें।

साथी है खाने का शौकीन और आप?

क्या आपका साथी भी दस्तरखान देखते ही पसर जाता है? आप सेहत के प्रति जितनी सजग हैं, वह उतने ही लापरवाह? उन्हें हेल्दी-ईटिंग के बारे में समझाना भी है, मगर डर है कि वह बुरा मान गए तो...? इन सभी सवालों के जवाब और कुछ शानदार उपाय बता रही हैं

अंकिता बंगवाल

तृप्ति अपने स्वास्थ्य को लेकर काफी सजग है। वह अपने डाइट प्लान के अनुसार ही चलती है। अपना ही नहीं, वह अपने परिवार के खानपान का भी पूरा खयाल रखती है। लेकिन उनके पति खाने के बहुत बड़े शौकीन है। कभी बटर चिकन तो कभी समोसे, कभी चाट, तो कभी दही भल्ले..बस दिन भर उन्हें कुछ न कुछ खाने के लिए चाहिए। एक अच्छी डाइट अपनाना तो वैसे ही मुश्किल है, ऊपर से अगर आपका साथी तृप्ति के पति जैसा ही खाने का शौकीन हो, तो फिर स्वस्थ खानपान और अच्छी आदतों को अपनाना और भी मुश्किल हो जाता है। अपनी डाइट प्लान को छोड़े बिना आप ऐसी स्थिति से कैसे निपटें, आइए जानें:

साथ में अच्छी तरह खाएं नाश्ता

आहार विशेषज्ञ कहते हैं कि सुबह नाश्ता डट कर करना चाहिए। साथ ही उसमें पौष्टिक आहार भी होने चाहिए। अगर आप सुबह अच्छी तरह नाश्ता करती हैं, तो यह आपको पूरे दिन ऊर्जावान तो रखेगा ही, साथ ही दिनभर में होने वाली आपकी क्रेविंग्स को रोकता है। जब आप सुबह कुछ नहीं खाएंगी तो आपको जरूरत से ज्यादा भूख का एहसास होगा और दिन भर कुछ-न-कुछ खाती रहेंगी। चिया सीड्स युक्त भोजन, ओटमील, अंडे आदि सुबह के नाश्ते के लिए अच्छे विकल्प हैं।

दिनचर्या हो अनुशासित

इस बात से तो कोई इनकार नहीं कर सकता कि अपने साथी के साथ बैठकर देर रात की जाने वाली बातचीत सबसे मजेदार होती है। लेकिन जब आप देर से सोते हैं, तो इसकी संभावना भी अधिक है कि आप खाना खाने के बाद कुछ अनावश्यक स्नैक्स जैसे चिप्स, चॉकलेट्स आदि खा सकते हैं। कभी-कभार तो ठीक है लेकिन यदि आप इसे एक आदत बना लेंगी, तो आप रोजाना खूब जंक फूड अपने पेट में भरकर सोएंगी, जो आपके स्वास्थ्य के लिए भी ठीक नहीं है। ऐसा करके आप अपने फिटनेस के लक्ष्य को हासिल नहीं कर पाएंगी। इसलिए उचित दिनचर्या को अपनाएं। रात को जल्दी सोएं और सुबह जल्दी उठकर व्यायाम, योग, ध्यान आदि की आदत खुद भी अपनाएं और अपने साथी को भी कहें।

समझदारी से करें खरीदारी

तृप्ति और उनके पति जब भी ग्रॉसरी शॉपिंग के लिए जाते हैं, तो चॉकलेट्स, चिप्स, इंस्टेंट नूडल्स, नमकीन, बिस्किट्स और न जाने क्या-क्या ले आते हैं। अगर आप भी ऐसा ही करती हैं, तो अब ऐसा करना बंद कर दीजिए। जब आपकी रसोई में ये सारी चीजें होंगी, तो आपका मन इन्हें खाने का करेगा। जल्दबाजी में अब क्या पकाएं, सोचकर आप और आपका साथी इन अस्वास्थ्यकर स्नैक्स का सहारा लेंगे। इनकी जगह इंस्टेंट उत्तपम, उपमा, इडली ले सकती हैं। ड्राई फ्रूट्स की खरीदारी कर सकती हैं।

साथी के लिए बनें प्रेरणा

आपका काम, आपके शब्दों से ज्यादा ऊंचा बोलता है, यह कहावत तो मालूम होगी! जब आपका साथी कुछ लजीज और स्वादिष्ट व्यंजन ऑर्डर करे, तो अपनी इच्छाशक्ति दिखाएं। सिर्फ बोलने की जगह खुद पर नियंत्रण रखें। आप एक साथ भोजन कर सकती हैं, लेकिन अपने लिए उनकी तुलना में कम भाग अपनी प्लेट में रखिए। उनके साथ पास्ता और नूडल्स का आनंद लीजिए, मगर छोटे भाग में। अगर बाहर खाने गए हैं, तो वह बेशक बर्गर और पिज्जा ऑर्डर करें, लेकिन आप सलाद को चुनिए। धीरे-धीरे, वह समझ जाएंगे कि आप अपने स्वास्थ्य के बारे में सचेत हैं और निश्चित रूप से इसके लिए आपका सम्मान भी करेंगे। और क्या पता आपको देख वे भी अपनी आदतों को बदल डालें!

(आहार विशेषज्ञ इति भारद्वाज और रिलेशनशिप एक्सपर्ट ऋषभ वर्मा से बातचीत पर आधारित)

राशिफल / सरिता गुप्ता
05 सितंबर-11 सितंबर, 2020

भविष्य अपने आप में कई रहस्य समेटे हुए है। यही वजह है कि हम सब अपने भविष्य के बारे में जानने के लिए उत्सुक रहते हैं। क्या अच्छा होगा, क्या बुरा होगा, यह जानना सबके लिए काफी रोचक होता है। आइए जानें, आने वाला सप्ताह आपके लिए कैसा रहेगा...

मेष (21 मार्च-20 अप्रैल)

इस सप्ताह आपको मिला-जुला फल प्राप्त होगा। नया निवेश करने से पहले अच्छी तरह से जांच-पड़ताल कर लें। आप किसी मांगलिक आयोजन की तैयारी में व्यस्त रहेंगी। किसी नए कार्य की योजना बनेगी।

वृष (21 अप्रैल-20 मई)

इस सप्ताह की शुरुआत उत्साह से भरपूर होगी। संपत्ति संबंधी किसी विवाद से छुटकारा मिल सकता है। आपकी व्यस्तता बढ़ेगी। बच्चों को लेकर चिंता बढ़ सकती है। किसी रिश्तेदार या मित्र से आपको शुभ समाचार मिल सकता है।

मिथुन (21 मई-21 जून)

इस सप्ताह आप किसी बात को लेकर के चिंतित हो सकती है। सप्ताह के अंत तक सब ठीक होगा। योग व प्राणायाम करने से भी आपको लाभ होगा। कामकाजी महिलाओं के लिए समय थोड़ा प्रतिकूल है। घरेलू फ्रंट पर माहौल बढ़िया रहेगा।

कर्क (22 जून-23 जुलाई)

इस सप्ताह मिलाजुला फल प्राप्त होगा। प्रॉपर्टी संबंधी विवाद हल होने के लिए एक नया रास्ता मिलेगा। आप व्यस्त रहेंगी। पैसे के मामले के लिए समय अनुकूल है। कहीं से रुका हुआ या उधार दिया गया पैसा वापस मिलेगा।

सिंह (24 जुलाई-22 अगस्त)

इस सप्ताह मिलाजुला प्रभाव रहेगा। हो सकता किसी काम को लेकर आप उलझन में पड़ जाएं। ग्रह स्थितियां अनुकूल नहीं चल रही हैं। स्वास्थ्य की दृष्टि से समय बढ़िया है। प्रेम प्रसंगों में सफलता मिलेगी। अविवाहितों के लिए विवाह के प्रस्ताव आ सकते हैं।

कन्या (23 अगस्त-22 सितंबर)

नवविवाहित स्त्रियों को ससुराल से कोई अच्छा समाचार प्राप्त हो सकता है। परिवार में जो तनाव की स्थिति चल रही थी वह समाप्त होगी। पुराना कोर्ट केस चल रहा है तो वह भी आपके पक्ष में रहेगा। रिश्तों में गर्माहट महसूस करेंगी।

तुला (23 सितंबर-23 अक्तूबर)

इस सप्ताह आपको अपनी मेहनत का खूब बढ़िया परिणाम मिलेगा। परिवार के साथ सप्ताह के अंत में घूमने-फिरने का कार्यक्रम बन सकता है। कुछ नये मित्र भी बन सकते हैं और पुराने मित्रों से मिलने का भी मौका मिलेगा। स्वास्थ्य की दृष्टि से समय अनुकूल है।

वृश्चिक (24 अक्तूबर-21 नवंबर)

किसी धार्मिक कार्यक्रम में आपका जाने का मौका मिल सकता है। किसी नई वस्तु की खरीदारी के भी योग हैं। अटका हुआ सरकारी कामकाज पूरा होगा। बैंक बैलेंस बेहतर होगा। स्वास्थ्य थोड़ा नासाज हो सकता है।

धनु (22 नवंबर-21 दिसंबर)

जीवनसाथी से संबंधों में सुधार होगा। बच्चों की वजह से किसी बात को लेकर परेशानी हो सकती है। संपत्ति संबंधी लंबित मसला हल हो जाएगा। स्वास्थ्य की दृष्टि से सप्ताह अच्छा नहीं है। खानपान पर नियंत्रण रखें।

मकर (22 दिसंबर-19 जनवरी)

इस सप्ताह थोड़ी सावधानी की जरूरत है। घर में किसी बात को लेकर विवाद होने का अंदेशा है। सोच-समझकर कुछ बोलें। कोई बनता बनता काम बिगड़ सकता है। प्रतियोगी परीक्षा देने वाली महिलाओं के लिए समय अच्छा है। मेहमानों का आवागमन होगा।

कुंभ (20 जनवरी-18 फरवरी)

यह समय मिश्रित फलकारी है। मानसिक चिंताएं खत्म होंगी और रुके हुए काम पूरे होंगे। कामकाजी महिलाओं को नई संभावनाएं दिखेंगी। उधार दिया गया पैसा वापस मिलेगा। आसपास के लोगों से संबंध सुधरेंगे।

मीन (19 फरवरी-20 मार्च)

स्वास्थ्य की दृष्टि से सप्ताह बहुत बढ़िया है। मुश्किल से मुश्किल परिस्थितियों का भी आप हौसले से सामना करेंगी। मेहनत व परिश्रम का लाभ मिलेगा, परंतु नया निवेश करते समय थोड़ी सावधानी रखें। घर में किसी बात को लेकर तनाव हो सकता है।

कैसा होगा इस सप्ताह जन्मे लोगों का भविष्य

आपको जन्मदिन की ढेर सारी बधाइयां। ग्रहों की स्थिति के अनुसार इस समय अच्छी सफलता मिलेगी। मन पढ़ाई में लगा रहेगा। करियर में खुद को साबित करने के लिए खूब परिश्रम करना पड़ेगा। कार्यक्षेत्र से जुड़ी महिलाओं को कदम-कदम पर कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है। चुनौतियों का सामना आप बड़ी कुशलता से कर पाएंगी। संतान के विवाह को लेकर चिंता की स्थिति बनी रह सकती है। नौकरी में बोनस व प्रमोशन की संभावना है। नया वाहन खरीदने का सोच रही है तो वह भी खरीद सकती। जमीन जायदाद संबंधी समस्याएं दूर होंगी। प्रेम प्रसंगों में सफलता मिलेगी। स्वास्थ्य भी बेहतर होगा। नया निवेश करने से बचें, नहीं तो पैसा अटक सकता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से समय अनुकूल है। बाहर का खाना खाने से बचें।

बेहतरी के लिए उपाय

- नंगे पांव घास पर नियमित रूप से चलें।
- गाय को चारा डालें।
- योग व प्राणायाम करें, मानसिक शांति मिलेगी।
- गायत्री मंत्र का जाप करें।
- अपना ध्यान सकारात्मक चीजों की ओर ज्यादा रखें। नकारात्मक बातें सुख-चिंता हर लेंगी।

इस सप्ताह के टिप्स

असरदार है यह फेंगशुई ऊंट

फेंगशुई के कई यंत्र जीवन से नकारात्मकता को दूर भगाने और सकारात्मकता को बढ़ाने में कारगर साबित होते हैं। ऐसा ही एक यंत्र है, फेंगशुई ऊंट। इसके क्या-क्या हैं फायदे, आइए जानें:

- ऐसा माना जाता है कि फेंगशुई के धातु वाले ऊंट को घर में रखने से बुरे वक्त से छुटकारा मिलता है, पर इसके लिए सही जानकारी होना बहुत जरूरी है।
- फेंगशुई के मुताबिक अगर घर में अकसर कोई-न-कोई बीमार रहता है तो इस गैजेट को घर में रखें। बीमारी से जल्द राहत मिलेगी।
- इतना ही नहीं, फेंगशुई के मुताबिक धातु वाला यह ऊंट मानसिक तनाव से मुक्ति दिलवाने में अहम भूमिका निभाता है। कहा जाता है कि घर या ऑफिस में उत्तर-पश्चिम दिशा में इसे स्थापित किया जाए तो तनाव से मुक्ति मिलती है।
- निवेश किए गए पैसों का उचित फल प्राप्त करने और जिंदगी में कभी भी पैसे की कमी महसूस न हो, इसके लिए भी घर में धातु वाला ऊंट रखना चाहिए। वहीं, निवेश को सुरक्षित बनाने और उससे ज्यादा-से-ज्यादा लाभ प्राप्त करने के लिए घर में धातु वाले ऊंट का जोड़ा घर में रखना चाहिए।
- जिन लोगों का पैसा लंबे समय से कहीं फंसा हुआ है, उन्हें दो कूबड़ वाले ऊंटों के जोड़ों को घर में स्थापित करना चाहिए।
- फेंगशुई में ऊंट को लेकर ऐसी मान्यता इसलिए है, क्योंकि ऊंट दृढ़ता और संघर्ष का प्रतीक है। मरुभूमि की कठिन राहों में यह एक कुशल मार्गदर्शक का भी काम करता है।